



17. Lorsch Triathlon

Lorsch / 21.08.2022

□□□□

Sigurd Haarstark

□□□: 1:56:15

□□: RLT Rodgau

□□: 226

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20,0-5,0

□□□□□/□□□: 277 (of 279)

□□□□□/□: 208 (of 210)

□□□□□□: 59:54

□□□□:

Senioren 6 (TM 65)

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 1:10:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	17:20	34:39	9	7:34	207	9:32	0.50	17:20	34:39	11	7:34	211	9:32
Wechsel S -> R	-	4:42	-	9	3:00	199	3:21	0.50	22:02	44:04	11	10:27	209	12:15
Schwimmen □□□	0.50	22:02	44:04	11	10:27	209	12:15	0.50	22:02	44:04	11	10:27	209	12:15
Rad netto	20.00	51:24	2:34	10	16:31	209	27:11	20.50	1:13:26	3:34	11	26:58	211	32:17
Wechsel R -> L	-	0:57	-	2	0:06	69	0:31	20.50	1:14:23	3:37	11	27:04	211	32:28
Rad □□□	20.00	52:21	2:37	10	16:37	209	26:44	20.50	1:14:23	3:37	11	27:04	211	32:28
Lauf Ziel	5.00	41:52	8:22	10	18:37	209	23:53	25.50	1:56:15	4:33	10	45:41	208	56:21